

Trainingsplan Sommer 2020

Uhrzeit	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag			Sonntag		
	Rudersteg	Kraftraum	Ergoraum	Rudersteg	Kraftraum	Ergoraum	Rudersteg	Kraftraum	Ergoraum	Rudersteg	Kraftraum	Ergoraum	Rudersteg	Kraftraum	Ergoraum	Rudersteg	Kraftraum	Ergoraum	Rudersteg	Kraftraum	Ergoraum
06:00																					
06:30																					
07:00																					
07:30				Schulrudern Sportgymnasium 07:30 - 13:00 Uhr René Flaschmann			Schulrudern Sportgymnasium 7:30 - 9:00 Uhr René Flaschmann			Schulrudern Sportgymnasium 7:30 - 13:00 Uhr René Flaschmann			Schulrudern Sportgymnasium 7:30 - 9:00 Uhr René Flaschmann			Juniorentaining 09:00 - 13:00 Uhr René Flaschmann Dieses Training findet nicht an jedem Samstag statt					
08:00																					
08:30																					
09:00																					
09:30	Seniorentaining 9:30 - 12:30 Uhr Knut Mehl																				
10:00																					
10:30																					
11:00																					
11:30																					
12:00																					
12:30																					
13:00																					
13:30																					
14:00					Montessori Schule 14:00 - 15:30 Uhr Stefan Krey			Ruder AG Montessori 14:00 - 16:00 Uhr René Flaschmann			Senioren 8er bis 18 Uhr			Ruder AG Waldorfschule 14:00 bis 16:00 Uhr René Flaschmann							
14:30																					
15:00																					
15:30																					
16:00																					
16:30	Juniorentaining 16:00 - 18:00 Uhr René Flaschmann			Kindertraining 16:00 - 18:00 Uhr René Flaschmann			Juniorentaining 16:00 - 18:00 Uhr René Flaschmann			Kindertraining 16:00 - 18:00 Uhr René Flaschmann			Juniorentaining 16:00 - 18:00 Uhr René Flaschmann								
17:00																					
17:30																					
18:00																					
18:30																					
19:00					SRG Masters ab 18:00 Uhr					SRG Masters ab 18:00 Uhr											
19:30																					
20:00																					

Während des Nachmittagstrainings der jeweiligen RuderAG und der Schweriner Ruderjugend ist ein An- und Ablegen für alle anderen Ruderer nur zwischen 16:30 und 17:30 Uhr und nach vorheriger Abstimmung mit den zuständigen Übungsleitern möglich.

Die Anfängerausbildung der Schweriner Ruderjugend, am Steg ist in keinem Fall zu behindern!

Kann auf Grund der Witterung kein Training auf dem Wasser erfolgen, ist eine Benutzung des Kraft- und Ergoraums durch andere Sportler nur in Ausnahmefällen und durch Zustimmung des zuständigen Übungsleiters möglich.